

2026年1月



## 離乳食だより



四條畷市役所こども政策課

| 日付    | 時間帯   | 幼児食(0歳児クラス)                                | 離乳食(後期・完了)                       | 離乳食(中期)                          | 離乳食(初期)                              |
|-------|-------|--|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 5(月)  | 昼食    | ご飯<br>ポークカレー                               | かゆ<br>クリームシチュー風(鶏)<br>ブロッコリーの和え物 | かゆ<br>クリームシチュー風(鶏)<br>ブロッコリーの和え物 | つぶしがゆ<br>クリームシチュー風<br>ブロッコリーの裏ごし     |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>ぱりんこ                           | 果物<br>離乳用菓子(せんべい)                | りんご<br>離乳用菓子(せんべい)               | おろしりんご                               |
| 6(火)  | 昼食    | ご飯<br>ササミカツ<br>コーンとワカメのサラダ<br>チンゲン菜のスープ    | かゆ<br>ささみミンチと野菜ソテー<br>チンゲン菜のスープ  | かゆ<br>ささみミンチと野菜ソテー<br>チンゲン菜のスープ  | つぶしがゆ<br>白身魚と野菜のすり流し<br>チンゲン菜のスープ    |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎七草がゆ風                         | 果物<br>◎七草がゆ風(離乳用)                | りんご<br>◎七草がゆ風(離乳用)               | おろしりんご                               |
| 7(水)  | 昼食    | ご飯<br>松風焼き<br>キャベツのドレッシング和え<br>麩とえのきのすまし汁  | かゆ<br>豆腐と鶏ミンチ煮<br>キャベツのすまし汁      | かゆ<br>豆腐と鶏ミンチ煮<br>キャベツのすまし汁      | つぶしがゆ<br>豆腐と野菜あん<br>キャベツのお汁          |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>豆乳プリン<br>ハッピーターン               | 果物<br>離乳用菓子(ハイハイン)               | りんご<br>離乳用菓子(ハイハイン)              | おろしりんご                               |
| 8(木)  | 昼食    | ご飯<br>鮭のノルウェー風                             | かゆ<br>白身魚のケチャップあん<br>切干大根のみそ汁    | かゆ<br>白身魚のケチャップあん<br>切干大根のみそ汁    | つぶしがゆ<br>白身魚と野菜煮<br>豆腐のお汁            |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎栗きんとん                         | 果物<br>◎いもきんとん                    | りんご<br>◎いもきんとん                   | おろしりんご                               |
| 9(金)  | 昼食    | ペーコン炒飯<br>三度豆のごま和え<br>クリームスープ              | 鶏ミンチと三度豆のおじや<br>チンゲン菜のスープ        | 鶏ミンチと三度豆のおじや<br>チンゲン菜のスープ        | 白身魚入りがゆ<br>チンゲン菜のスープ                 |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎チヂミ                           | 果物<br>◎チヂミ風(離乳用)                 | りんご<br>◎チヂミ風(離乳用)                | おろしりんご                               |
| 10(土) | 昼食    | わかめうどん<br>果物                               | 鶏ミンチの五目うどん(チンゲン菜)<br>果物          | 鶏ミンチの五目うどん(チンゲン菜)<br>りんご         | クタクタうどん<br>野菜の吉野煮(チンゲン菜)<br>おろしりんご   |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>食パン                                  | 食パン                              | 食パン                              |                                      |
| 13(火) | 昼食    | ご飯<br>豚肉の野菜炒め<br>吉野汁                       | かゆ<br>豚ミンチとキャベツソテー<br>豆腐のすまし汁    | かゆ<br>豚ミンチとキャベツソテー<br>豆腐のすまし汁    | つぶしがゆ<br>白身魚とキャベツ煮                   |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎卵の花クッキー                       | 果物<br>◎卵の花クッキー(離乳用)              | りんご<br>◎卵の花クッキー(離乳用)             | おろしりんご                               |
| 14(水) | 昼食    | 食パン<br>コーンシチュー                             | かゆ<br>鶏ミンチと野菜のクリーム煮<br>かぼちゃサラダ   | かゆ<br>鶏ミンチと野菜のクリーム煮<br>かぼちゃサラダ   | つぶしがゆ<br>クリーム煮(ブロッコリー)<br>かぼちゃのつぶし   |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎五平餅風                          | 果物<br>◎ごまおじや                     | りんご<br>◎ごまおじや                    | おろしりんご                               |
| 15(木) | 昼食    | ご飯<br>すき焼き風煮<br>小松菜と麩のみそ汁                  | かゆ<br>すき焼き風煮<br>小松菜と麩のみそ汁        | かゆ<br>すき焼き風煮<br>小松菜と麩のみそ汁        | つぶしがゆ<br>豆腐の白菜煮<br>小松菜のお汁            |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎さつま芋のあんこ添え                    | 果物<br>◎いもあん                      | りんご<br>◎いもあん                     | おろしりんご                               |
| 16(金) | 昼食    | ご飯<br>焼き魚(さば)<br>ビーマンの塩こんぶ炒め<br>ほうれん草のすまし汁 | かゆ<br>白身魚と野菜あん<br>ほうれん草のすまし汁     | かゆ<br>白身魚と野菜あん<br>ほうれん草のすまし汁     | つぶしがゆ<br>白身魚のもみじ煮                    |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎コーンフリッター                      | 果物<br>◎米粉のホットケーキ(離乳用)            | りんご<br>◎米粉のホットケーキ(離乳用)           | おろしりんご                               |
| 17(土) | 昼食    | イタリアンスパゲティー                                | スパゲティーミート煮(豚)<br>果物              | スパゲティーミート煮(豚)<br>りんご             | クタクタスパゲティー<br>野菜の吉野煮(キャベツ)<br>おろしりんご |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>食パン                                  | 食パン                              | 食パン                              |                                      |
| 19(月) | 昼食    | 中華丼<br>ステイックソーセージ<br>あげとえのきのみそ汁            | 中華風おじや<br>豆腐のみそ汁                 | 中華風おじや<br>豆腐のみそ汁                 | 白身魚と白菜のおじや<br>豆腐のお汁                  |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎ココア蒸しパン                       | 果物<br>◎蒸しパン(離乳用)                 | りんご<br>◎蒸しパン(離乳用)                | おろしりんご                               |



| 日付    | 時間帯   | 幼児食(0歳児クラス)   | 離乳食(後期・完了)                          | 離乳食(中期)                             | 離乳食(初期)                              |
|-------|-------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 20(火) | 昼食    | ご飯<br>鶏肉のポン酢揚げ<br>わかめと胡瓜の和え物<br>豆腐とねぎのお吸い物              | かゆ<br>鶏ミンチと野菜ソテー(醤油)<br>豆腐のすまし汁     | かゆ<br>鶏ミンチと野菜ソテー(醤油)<br>豆腐のすまし汁     | つぶしがゆ<br>白身魚と野菜煮<br>豆腐のお汁            |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎大根餅  | 果物<br>◎大根餅(離乳用)                     | りんご<br>◎大根餅(離乳用)                    | おろしりんご                               |
| 21(水) | 昼食    | ご飯<br>ミートローフ<br>プロッコリーとツナのサラダ<br>キャベツとしめじのスープ           | かゆ<br>合ミンチとブロッコリーソテー<br>キャベツのスープ    | かゆ<br>合ミンチとブロッコリーソテー<br>キャベツのスープ    | つぶしがゆ<br>白身魚とブロッコリーのすり流し<br>キャベツのスープ |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎ホットケーキ(ホイップ付き)                             | 果物<br>◎米粉のホットケーキ(離乳用)               | りんご<br>◎米粉のホットケーキ(離乳用)              | おろしりんご                               |
| 22(木) | 昼食    | ご飯<br>野菜のみぞれかけ<br>小松菜のすまし汁                              | かゆ<br>野菜のみぞ煮<br>小松菜と麩のすまし汁          | かゆ<br>野菜のみぞ煮<br>小松菜と麩のすまし汁          | つぶしがゆ<br>豆腐とじゃが芋のつぶし煮<br>小松菜のお汁      |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎チーズパン                                      | 果物<br>◎チーズパン(離乳用)                   | りんご<br>◎チーズパン(離乳用)                  | おろしりんご                               |
| 23(金) | 昼食    | ご飯<br>あじのカレーパン粉焼き<br>ひじきの煮物<br>白菜のみぞ汁                   | かゆ<br>白身魚とひじき煮<br>白菜のみぞ汁            | かゆ<br>白身魚とひじき煮<br>白菜のみぞ汁            | つぶしがゆ<br>白身魚と野菜のすり流し<br>白菜のお汁(たまねぎ)  |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎豆乳あべかわ                                     | 果物<br>◎ミルクあべかわ                      | りんご<br>◎ミルクあべかわ                     | おろしりんご                               |
| 24(土) | 昼食    | きつねうどん<br>果物  | じゃこ入り五目うどん<br>果物                    | じゃこ入り五目うどん<br>りんご                   | クタクタうどん<br>野菜の吉野煮(チンゲン菜)<br>おろしりんご   |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>食パン   | 食パン                                 | 食パン                                 |                                      |
| 26(月) | 昼食    | ご飯<br>チキンカレー<br>マカロニサラダ(ツナ入り)                           | かゆ<br>クリームシチュー風(鶏)<br>胡瓜と人参サラダ      | かゆ<br>クリームシチュー風(鶏)<br>胡瓜と人参サラダ      | つぶしがゆ<br>野菜のクリーム煮<br>胡瓜の裏ごし          |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎ニューメン(かまぼこ)                                | 果物<br>◎ニューメン(離乳用)                   | りんご<br>◎ニューメン(離乳用)                  | おろしりんご                               |
| 27(火) | 昼食    | ご飯<br>煮魚(たら)<br>もやしのごま和え<br>粕汁                          | かゆ<br>白身魚と野菜あん<br>豆腐と大根のみぞ汁         | かゆ<br>白身魚と野菜あん<br>豆腐と大根のみぞ汁         | つぶしがゆ<br>白身魚と野菜あん<br>豆腐と大根のお汁        |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎きなこクッキー                                    | 果物<br>◎きなこクッキー(離乳用)                 | りんご<br>◎きなこクッキー(離乳用)                | おろしりんご                               |
| 28(水) | 昼食    | NEG 丸ロール<br>鶏肉のトマトオニオンソース<br>プロッコリーと人参のポン酢和え<br>しめじのスープ | かゆ<br>鶏ミンチとブロッコリーのソテー<br>玉ねぎのスープ    | かゆ<br>鶏ミンチとブロッコリーのソテー<br>玉ねぎのスープ    | つぶしがゆ<br>豆腐とブロッコリーのすり流し<br>玉ねぎのスープ   |
|       | 午後おやつ | お茶<br>りんご<br>◎青菜のおにぎり                                   | りんご<br>◎ごまおじや                       | りんご<br>◎ごまおじや                       | おろしりんご                               |
| 29(木) | 昼食    | ご飯<br>豆腐の肉あんかけ<br>さつま芋のみぞ汁                              | かゆ<br>豆腐の肉あんかけ<br>さつま芋のみぞ汁          | かゆ<br>豆腐の肉あんかけ<br>さつま芋のみぞ汁          | つぶしがゆ<br>豆腐と野菜煮<br>さつま芋のお汁           |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎キャロット蒸しパン                                  | 果物<br>◎キャロット蒸しパン(離乳用)               | りんご<br>◎キャロット蒸しパン(離乳用)              | おろしりんご                               |
| 30(金) | 昼食    | ご飯<br>豚肉とじゃが芋の中華炒め<br>チンゲン菜のスープ                         | かゆ<br>豚ミンチとじゃが芋ソテー(醤油)<br>チンゲン菜のスープ | かゆ<br>豚ミンチとじゃが芋ソテー(醤油)<br>チンゲン菜のスープ | つぶしがゆ<br>白身魚とじゃが芋のつぶし煮<br>チンゲン菜のスープ  |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>果物<br>◎パウンドケーキ風                                   | 果物<br>◎パウンドケーキ風(離乳用)                | りんご<br>◎パウンドケーキ風(離乳用)               | おろしりんご                               |
| 31(土) | 昼食    | 五目ラーメン<br>果物  | 豚ミンチの五目うどん(白菜)<br>果物                | 豚ミンチの五目うどん(白菜)<br>りんご               | クタクタうどん<br>野菜の吉野煮(白菜)<br>おろしりんご      |
|       | 午後おやつ | 牛乳<br>食パン   | 食パン                                 | 食パン                                 |                                      |

※天候・材料等の都合により献立を変更する場合があります。 ◎印は手作りおやつです。

※幼児食、後期・完了食の果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類を提供予定です。

〈初期〉 かゆはつぶしがゆです。 〈中期〉 かゆは七分がゆです。 〈後期・完了期〉 かゆは全がゆです。

